



# COFFRE à OUTILS

POUR ACCOMPAGNER LES JEUNES DANS LEURS BESOINS ÉMOTIONNELS ET RELATIONNELS



## COMMENT AIDER L'ENFANT À IDENTIFIER SES ÉMOTIONS ?

**OUTIL** : De prévention | D'intervention

**PUBLIC CIBLE** : Préscolaire | Primaire

**PERSONNES VISÉES** : Intervenants | Parents

### CONCEPTION

Line Massé  
Claudia Verret



# COMMENT AIDER L'ENFANT À IDENTIFIER SES ÉMOTIONS ?

**OUTIL** : De prévention | D'intervention

---

**PERSONNES VISÉES PAR L'OUTIL** : Intervenants | Parents

---

– Précisions : Enseignants, psychoéducateurs, techniciens en éducation spécialisée, psychologues, conseillers pédagogiques, parents.

**PUBLIC CIBLE** :

---

– Enfants du préscolaire et primaire qui éprouvent des difficultés à gérer leurs émotions, en particulier les jeunes stressés, impulsifs, inattentifs, hyperactifs, oppositionnels, agressifs, anxieux, déprimés ou ceux qui présentent un trouble du spectre de l'autisme.

**BESOINS ET MANIFESTATIONS COMPORTEMENTALES**

---

– Difficulté à reconnaître ses émotions ou celles des autres.

**OBJECTIFS SPÉCIFIQUES**

---

– Aider les parents ou les intervenants à soutenir le développement de l'identification des émotions chez l'enfant.

**CONCEPTION**

---

**Line Massé** (professeure titulaire) – Université du Québec à Trois-Rivières

**Claudia Verret** (professeure titulaire) – Université du Québec à Montréal

## COMMENT AIDER L'ENFANT À IDENTIFIER SES ÉMOTIONS ?

Plusieurs stratégies simples peuvent être mises en place au quotidien pour aider l'enfant à identifier ses émotions. En voici quelques-unes selon l'objectif.

### Développer un vocabulaire émotionnel

Afin de pouvoir nommer ce qu'il vit, il faut d'abord s'assurer que l'enfant possède un vocabulaire émotionnel. Avec les enfants du préscolaire, l'accent sera mis sur les émotions de base (joie, colère, tristesse, peur ou inquiétude) plutôt que sur des variations subtiles de ces émotions. Au début, le vocabulaire n'a pas à être sophistiqué (« je me sens bien » ou « je me sens mal »). Puis, petit à petit, on peut développer un vocabulaire plus élaboré afin qu'il puisse distinguer l'intensité des émotions vécues. Par exemple, on peut chercher avec l'enfant tous les mots associés à la tristesse (abattu, accablé, déçu, déprimé, désespéré, etc.) et par la suite, essayer de les classer du moins intense (p. ex. : déçu) au plus intense (p. ex. : désespéré).

### Discriminer les principales émotions à partir des indices non verbaux et verbaux

On distingue huit émotions de base, soit la joie, l'intérêt, la colère, la surprise, la tristesse, le dégoût, la peur et la honte. Toutes les autres émotions sont considérées comme un mélange de ces huit émotions de base. Par exemple, la jalousie serait un mélange d'intérêt, de peur et de colère. Pour chacune des émotions de base, l'adulte peut aider l'enfant à les discriminer à partir des indices verbaux et non verbaux, d'abord chez les autres (personnages d'un livre d'histoire ou d'un film, parent, enseignant, etc.), puis chez lui-même. On peut l'amener à distinguer les signaux corporels (mains, visages, mouvements, attitudes, gestes, postures), les signaux verbaux (mots utilisés, tons, rythme ou vitesse, etc.), les signaux liés aux pensées et ceux liés aux actions ou aux réactions associées à chacune des émotions de base. Voici un exemple pour la colère.

#### DANS MA FIGURE

Mes lèvres et mes dents sont serrées ; je hausse les sourcils ; mon front est plissé.

#### DANS MON CORPS

Je serre mes poings ; je suis tendu ; mon cœur bat plus vite et je respire aussi plus vite.

#### DANS MA VOIX

Je parle plus fort et plus vite.

#### MES RÉACTIONS

Je refuse de parler ou je fais une crise.

Avec les jeunes enfants, ces indices sont plus souvent physiques (p. ex. : maux de ventre) ou comportementaux (p. ex. : irritabilité, opposition, agressivité ou retrait). L'adulte peut amener l'enfant à évaluer le niveau du bien-être (confortable ou non) et le niveau d'énergie (vidé, calme, énergie modérée, intense) associé à chacune de ces émotions.



## Voici quelques stratégies pour développer la reconnaissance des émotions au quotidien :

- Jouer au détective des émotions : à partir de mimes, d'extraits de films ou de photos, demander aux enfants de deviner l'émotion ressentie par la personne ou le personnage en précisant les indices observés;
- Fournir à l'enfant un dessin d'une personne et lui demander de colorier les parties du corps où est ressentie l'émotion en question;
- Faire réaliser des collages d'images pour chacune des émotions de base et faire observer les ressemblances et les différences dans l'expression des émotions;
- Faire prendre conscience à l'enfant de la variété d'expression des émotions selon les personnes (p. ex. : « Comment ta sœur exprime la façon dont elle est en colère ? Est-ce que c'est semblable ou différent de toi ? »);
- Porter une attention particulière aux émotions qui placent l'enfant dans un état de vulnérabilité et l'amener à en prendre conscience (« tu sembles en colère quand... »); l'aider également à prendre conscience des indices reliés à cette émotion.

**Proposez à l'enfant de réaliser l'une des activités suivantes : *Le détective des émotions, Mon dictionnaire des émotions, Des indices pour reconnaître comment je me sens.***

## Prendre conscience de ses états émotionnels et des événements ou des contextes qui y ont contribué

L'adulte pourra aussi aider l'enfant à prendre conscience de ses états émotionnels et des événements ou des contextes qui y ont contribué. Le contexte peut comprendre des facteurs externes (p. ex. : en présence d'un groupe d'amis) ou des facteurs internes (p. ex. : fatigue, faim, prise de médication). Différentes stratégies peuvent être utilisées :

- Inviter l'enfant à partager son expérience actuelle du moment (p. ex. : « Comment te sens-tu aujourd'hui ? »);
- L'inciter à nommer l'émotion ressentie dans un contexte particulier (p. ex. : « Comment t'es-tu senti quand... », « Nomme-moi une situation où tu t'es senti joyeux cette semaine. »);
- L'inviter à observer l'expérience d'une autre personne (p. ex. : « Comment crois-tu que Charlotte s'est sentie quand... »);
- Lui faire part de vos observations (p. ex. : « Quand tu..., j'ai l'impression que tu es en colère. Est-ce le cas ? »); si l'enfant est en désaccord avec votre impression, discuter avec lui des différences de perceptions;
- Normaliser l'expérience des émotions négatives vécues (p. ex. : « c'est normal que tu ressenties de la colère quand... ») ou lorsque les sentiments sont mixtes (c'est-à-dire lorsqu'une situation suscite tant des émotions positives que des émotions négatives (p. ex. : l'enfant est triste que ses parents se séparent, mais heureux qu'il n'y ait plus de disputes au quotidien dans la maison).

**Proposez à l'enfant de réaliser l'activité suivante : *Des situations qui me font sentir bien ou mal.***



## Reconnaître les éléments déclencheurs ou les situations qui provoquent les pertes de maîtrise de soi

La reconnaissance des facteurs qui déclenchent les pertes de maîtrise de soi permet à l'enfant d'anticiper les situations problématiques et de les prévenir. Voici une liste des principaux facteurs qui peuvent entraîner une perte de contrôle de soi :

- Les besoins frustrés ;
- Le sentiment de contrôle diminué (la perte de pouvoir personnel, le sentiment d'injustice, etc.) ;
- Les menaces à la personnalité (blessures à l'estime de soi, sentiment d'échec, peur de se faire ridiculiser, etc.) ;
- L'imprévisibilité (une situation qui prend l'enfant au dépourvu, p. ex. : annulation d'un événement attendu) ;
- La nouveauté d'une situation (situation à laquelle l'enfant n'a jamais été confronté).

Il est reconnu que des facteurs comme l'accumulation de stress, la fatigue, le manque de sommeil, la faim, un manque d'exercice ou un niveau particulièrement élevé d'excitation sont un terreau propice à l'éclosion d'une perte de maîtrise de soi, car le seuil de tolérance à la frustration est alors à son plus bas. Après une situation où l'enfant a perdu la maîtrise de lui-même et lorsqu'il a retrouvé son calme, faites un retour avec lui sur la situation afin de lui faire prendre conscience des éléments déclencheurs.

**Proposez à l'enfant de réaliser l'activité suivante : *Mon journal des émotions.***

## Comprendre comment les pensées peuvent influencer les émotions ressenties

Dans certains cas, le monologue intérieur négatif que l'on se fait relativement aux situations problématiques peut augmenter les émotions négatives ressenties, surtout lorsqu'elles sont basées sur de mauvaises interprétations de la situation (p. ex. : « Tout le monde est toujours sur mon dos », « Il le fait exprès de m'embêter », « Je suis nul »). Si c'est le cas, on pourra aider l'enfant à prendre conscience de comment ses pensées peuvent influencer les émotions ressenties. À un moment opportun où l'enfant ne vit pas de problèmes particuliers, l'adulte pourra prendre un moment avec lui pour lui expliquer les liens entre ses émotions négatives ou positives et ses pensées. On peut commencer par une situation positive, par exemple, le fait qu'il ait été choisi à la récréation pour jouer avec d'autres enfants à un match sportif. Pour l'enfant ayant des problèmes d'introspection, il est préférable de faire cette activité le plus tôt possible après la situation vécue (l'idéal serait au moment même). On peut demander à l'enfant de dire comment il se sent, puis de nommer les pensées qui lui sont passées par la tête (p. ex. : « Je suis populaire. »). Par la suite, l'adulte peut l'amener à se rappeler une situation où il ne se sentait pas bien (p. ex. : lorsque le jeune n'a pas été choisi dans une équipe) et l'aider à trouver la pensée qui était liée à cette émotion (p. ex. : « Personne ne m'aime. »). Il peut par après faire les liens avec l'enfant entre les pensées positives et les émotions positives, et vice versa.

## EN CONCLUSION

L'identification des émotions est une étape importante de la régulation émotionnelle. C'est en même temps une étape difficile, car elle demande un temps d'arrêt et une réflexion sur nos indices émotionnels. Il est normal que ce processus soit difficile pour les enfants, surtout pour les plus jeunes. L'adulte peut jouer un rôle clé en accompagnant l'enfant à reconnaître ses émotions et à comprendre le contexte qui les a déclenchés. En questionnant, en modélisant et en nommant les émotions observées, on peut aider l'enfant à élargir son répertoire. L'identification des émotions permettra à l'enfant de poursuivre le processus de retour au calme en modulant et en exprimant adéquatement ses émotions.

# BIBLIOGRAPHIE

Massé, L. et Verret, C. (Sous presse). Aider les jeunes à mieux gérer leurs émotions difficiles. Dans N. Gaudreau (dir.), *Les conduites agressives à l'école*. Presses de l'Université du Québec.

